

МЕДИЦИНСКАЯ АКТИВНОСТЬ И НЕКОТОРЫЕ СТОРОНЫ ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ГГТУ им. П.О. СУХОГО

Т.Ф. Торба¹, Н.А. Сергейчик², В.С. Кизева¹

¹ Гомельский государственный технический университет им. П.О. Сухого,
Республика Беларусь, tanay15@yandex.ru, kaf_sport@gstu.by

² Белорусский государственный университет физической культуры, Минск,
Республика Беларусь, nir@sportedy.by

Введение: В современных условиях увеличивается социальная значимость высшего образования, обеспечивающего профессиональный уровень подготовки молодежи по индивидуальным возможностям и запросам. Хорошее здоровье необходимо студентам как ресурс душевных и физических сил для будущей работы по сохранению и укреплению здоровья. Сегодня большой процент молодежи имеет отклонения в состоянии здоровья [1,3,4].

Для оценки здоровья молодежи используются четыре критерия: наличие или отсутствие хронических заболеваний; уровень функционирования основных систем организма; степень сопротивляемости неблагоприятным воздействиям; уровень физического развития и степень его гармоничности [1,2].

Методы: Анализ данных справок Врачебно-консультационной комиссии (ВКК), анализ структуры заболеваемости по данным осмотров медпункта, анкетирование студентов.

Результаты исследования: В Гомельском государственном университете им. П.О. Сухого (ГГТУ) обучается 12424 студент, из них на факультете автоматизированных и информационных систем (ФАИС) - 2288 студентов, механико-технологическом факультете (МТФ) - 2143 студента, машиностроительном факультете (МСФ) - 2175 студентов, энергетическом факультете (ЭФ) - 2891 студент, гуманитарно-экономическом факультете (ГЭФ) - 2927 студентов.

Из числа этих студентов занятия по физической культуре посещают:

МТФ – 557- 14%; МСФ – 571 – 14 %; ФАИС– 637 – 20%; ЭФ – 748 – 19%; ГЭФ – 741 – 33%

Специальное медицинское отделение посещают 396 студентов (рис.1).

Проведя сравнительный анализ, за последние пять лет, можно сделать следующий вывод, даже не смотря на резкий скачок в количестве студентов посещавших специальное учебное отделение в 2008-2009 гг., уровень данного контингента занимающихся в текущем учебном году сильно не изменился.

Как видно из приведенной диаграммы эта цифра приблизительно находится на одном уровне и не значительно увеличилась в этом году (рис.2).



Рисунок 1 – Количество студентов специального учебного отделения по факультетам



Рисунок 2 – Динамика распределения студентов по учебным годам

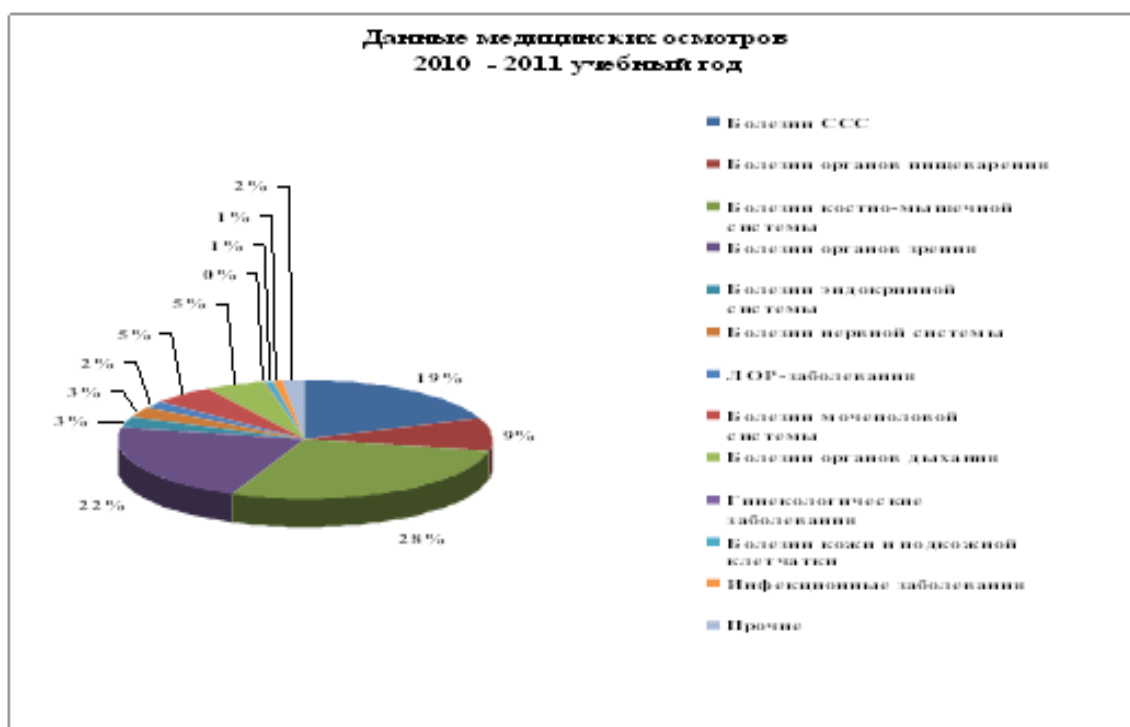


Рисунок 3 – Структура заболеваемости студентов

По данным осмотров медпункта УО ГГТУ им. П.О.Сухого, за последние два года обнаруживаются рост числа хронических заболеваний. Проанализировав данные гистограммы можно сделать вывод, что преобладающими в структуре заболеваний являются болезни костно-мышечной систе-

мы, на втором месте - болезни органов зрения, на третьем месте - заболевания сердечнососудистой системы (рис. 3).

По определению Всемирной организации здравоохранения «Здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Поэтому мы изучили влияние данных факторов на состояние здоровья студентов, используя холистический подход к здоровью на основе пяти основных компонентов: физическое здоровье, духовное здоровье, социальное благополучие, интеллектуальное и эмоциональное здоровье [1,2]. Нами было проведено анкетирование в результате, которого было опрошено 100 студентов УО ГГТУ им. П.О. Сухого в возрасте от 18 до 25 лет. Из них юношей $n=50$, девушек $n=50$. При субъективной оценке состояния своего здоровья считают себя практически здоровыми 24% юношей-студентов и 10 % девушек, часто болеют (более двух раз в год) – 16 % и 36 % соответственно, редко болеют (менее двух раз в год) – 24 % и 14 % соответственно. Имеют хронические заболевания 32% и 32% соответственно. Такие факторы как рациональное питание, закаливание, соблюдение режима дня, регулярные занятия своим здоровьем респонденты считают менее важными для себя. Основным фактором, мешающим заниматься своим здоровьем, является у студентов недостаток времени, у юношей – 64 %, у девушек – 54%. У студентов-юношей преобладает отсутствие условий – 10%, и лень – 12 %. Девушки выделяют такие же факторы: отсутствие условий – 14 %, лень – 14 %. Общеизвестно, что на состояние здоровья также влияют и социально-экономические факторы, и их доля влияния составляет 60%. Рациональный режим труда и отдыха – необходимый элемент здорового образа жизни.

При правильном и строгом соблюдении режима вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья. Как же располагают своим временем наши студенты? Большую часть свободного времени студенты предпочитают встречаться с друзьями – 26 % юношей и 24% девушек, развлекаться – 10 % юноши и 18% соответственно девушки. Актуальным социальным фактором являются жилищные условия: 56 % юношей и 56% девушек проживают с родителями. Отношения с родителями студенты оценивают как прекрасные – 46 % юношей и 60% девушек, ровные – 44% юношей и 36% девушек, конфликтные – 6% юношей и 4% девушек.

При изучении режима питания учащихся обнаружилось, что среди обследуемых 38 % юношей и 32% девушек принимают пищу три раза в день, четыре раза в день – 16 % и 10% соответственно, два раза – 38 % и 50% соответственно и один раз – 8 % и 8% соответственно. Из числа опрошенных завтракают по утрам 60% юношей и 52% девушек.

Опрос показал, что многие студенты, особенно юноши, принимают пищу беспорядочно. Бывают длительные перерывы в еде с последующей массивной пищевой нагрузкой в вечернее время.

Не менее важным в здоровом образе жизни является длительность ночного сна. От его продолжительности вплотную зависит дневная активность, работоспособность, умственная деятельность студентов. По результатам проведенного анкетирования было установлено, что у 58% юношей и 72% девушек ночной сон составляет менее 7 часов. Лишь незначительный процент опрошенных студентов спят более 8 часов – 2% и 10 % соответственно.

По результатам наших исследований половой жизнью живут 68% юношей и 70% девушек. Многие сексуально активные подростки и молодые люди имеют секс более чем с одним партнером. До 80% девушек имеют тенденцию к половым связям с постоянным партнером, предполагая в дальнейшем выйти за него замуж. Намного меньше мужчин ведут половую жизнь с постоянной партнершей. Что подтвердилось и в нашем опросе: одного полового партнера имеют 60% девушек и только 46% юношей. Так по результатам опроса студентов ГГТУ им. П. О. Сухого выяснилось, что лишь 50% девушек и 30 % юношей предохраняются от нежелательной беременности и венерических заболеваний.

Одним из важных аспектов здорового образа жизни являются занятия физической культурой и спортом. Из числа опрошенных респондентов не занимались утренней гигиенической гимнастикой 72% юношей и девушек. Ходят на занятия физкультурой 58% юношей и 70% девушек, посещают спортивные секции 32% и 16% соответственно.

Серьезной проблемой современности являются вредные привычки, которые наносят ущерб здоровью. Курение неоднократно характеризовалось как «один из факторов, представляющих наибольшую опасность для здоровья в настоящее время», а также как одна из основных причин случаев смерти, которые можно было бы предотвратить. Анализ ответов респондентов показал не курят – 34% юношей и 84% девушек. Из числа курящих юношей выкуривают менее полпачки 18%, девушек – 14%, одну пачку – 8% и 2% соответственно.

Не менее опасна алкоголизация молодежи, нарастающая весьма высокими темпами. Эпизодически употребляют спиртные напитки 50% юношей, 38% девушек, не употребляют 18% и 26% соответственно. Юноши наиболее часто употребляют алкоголь, что статистически достоверно. Из числа опрошенных не употребляют наркотические средства 100 % юношей и 96% девушек. В числе регулярно принимающих наркотики юношей и девушек не оказалось.

Основной причиной вредных привычек студенты считают стрессы, вызванные перегруженностью учебных программ.

Жизнь всех людей, независимо от их возраста, определяется условиями того общества, в котором они живут. Возможно, молодые люди хотели бы изменить этот мир, в котором им приходится жить, однако, их собственная жизнь во многом уже предопределена и контролируется их социальным окружением.

Специальность по призванию выбрали 30 % юношей 26% девушек. Планы на будущее имеют 58% юношей и 74% девушек.

Одна из проблем, которая вызывает большую озабоченность у студентов, – это безработица. Тем не менее, 54% юношей-студентов и 42 % девушек считают, что найдут работу по специальности, будут менять профессию – 12% и 18% соответственно. Основными причинами нежелания работать по специальности студенты считают низкую заработную плату – 16% юношей и 16% девушек.

Выводы: Здоровье человека на 50% зависит от образа жизни (характера питания, стрессов, условий жизни, учебы и профессиональной деятельности), поэтому улучшение состояния здоровья студентов зависит от желания и умения выработать разумное поведение в соответствии с условиями существования. Учиться управлять своим здоровьем необходимо с момента рождения, а успех этой учебы зависит, кроме врачей, от знаний и умений самих студентов их родителей и преподавателей.

Основной вывод из предыдущих рассмотрений аспектов очень простой. Ценность категории качества жизни заключается именно в холистическом подходе к улучшениям, когда малое видится в большом, а большое не заслоняет малое, и когда каждый человек имеет свою собственную добавляемую ценность в свое качество жизни, неотделимое от качества жизни общества.

Литература:

1. Бондин, В. И. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего педагогического образования / В. И. Бондин // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – № 10. – С. 15–18.
2. Бутенко, М. В. Формирование культуры здорового образа жизни личности студента в процессе занятий атлетической гимнастикой (на материале студентов-юношей I–II курсов технического вуза): автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / М. В. Бутенко; АГТУ. – Барнаул, 2004. – 24 с.
3. Велитченко, В.К. Физкультура для ослабленных детей / В.К.Велитченко – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 108 с.
4. Виленский, М.Я. Физическая культура студента / М.Я. Виленский, А.И. Зайцев, В.И. Ильинич – М.: Гардарики, 2000. – 448с.